

## 母乳とミルク

母乳やミルクは、赤ちゃんが生後4～6ヶ月の間、必要とする栄養源です。この資料では、母乳やミルクをどのくらい与えればよいかを説明します。また、授乳についてどのような手助けを求めるべきか、特別な栄養上の懸念事項についても説明しています。

### 子どもに何を与えればよいですか？

生後4～6ヶ月のお子さまには、母乳、ミルク、またはその2つの組み合わせが最適です。母乳育児は、あなたとあなたの赤ちゃんにとって多くの利点があります。母乳の場合、母乳を直接授乳するか、哺乳瓶で母乳を与えます。

生後4～6ヵ月までに他の食品を与えると、食物アレルギーや不耐症になるリスクが高くなります。また胃や腸にダメージを与える可能性もあります。

### 母乳やミルクはどのくらい与えればよいですか？

母乳やミルクは、子どもがお腹が空いていることを示したときにあげましょう。これは、お子さんが将来、食べ物と健全な関係を築くために重要なことです。

ご両親の中には、食事量の一般的な目安を決めたいと考える方もいます。一般的に、赤ちゃんは1回60～120mlの母乳またはミルクを1日に8～12回飲む必要があり、1つの目安として体重1kgにつき120～150mlのミルクが必要です。

それでも、赤ちゃんの成長を見れば、母乳やミルクの量が適切かどうかを判断することができます。医師に、赤ちゃんの成長曲線を確認するようお願いしておくといよいでしょう。

### 授乳について医師に相談したほうが良い場合

次のような場合には、かかりつけの小児科医に連絡してください。

- 濡れたおむつが1日に5～6枚以下である。
- 授乳に30分以上かかる。
- 授乳中に咳をしたり、むせたりする。
- ミルクが常に口の端からこぼれている。
- 哺乳瓶で飲みたがらない。
- 授乳中にいつも不機嫌になる。
- 体重が十分に増えない。
- アレルギー反応の徴候（嘔吐、発疹、じんましん、呼吸困難、原因不明の下痢など）がある。

### 母乳やミルクを与えることについて、他に知っておくべきことはありますか？

- お子さんが成長するために、鉄分を十分に摂取することが大切です。正期産の赤ちゃんは生後6ヵ月までに鉄分が不足することがあります。早産で生まれた赤ちゃんは、生後2～3ヵ月までに鉄分濃度が低くなる可能性があります。
- 母乳で育てている場合は、ビタミン摂取を継続し、赤ちゃんに鉄分の補給が必要かどうか小児科医に相談してください。
- 母乳で育てている赤ちゃんには、さらにビタミンDが必要です。ビタミンDを毎日400IU（国際単位）摂取することが推奨されています。

#### 知っていましたか？

あなたのお子さんの歯は、生える前に特別な配慮が必要です。歯が生えてくる前に哺乳瓶で寝かせないでください。ミルクは虫歯の原因になります。